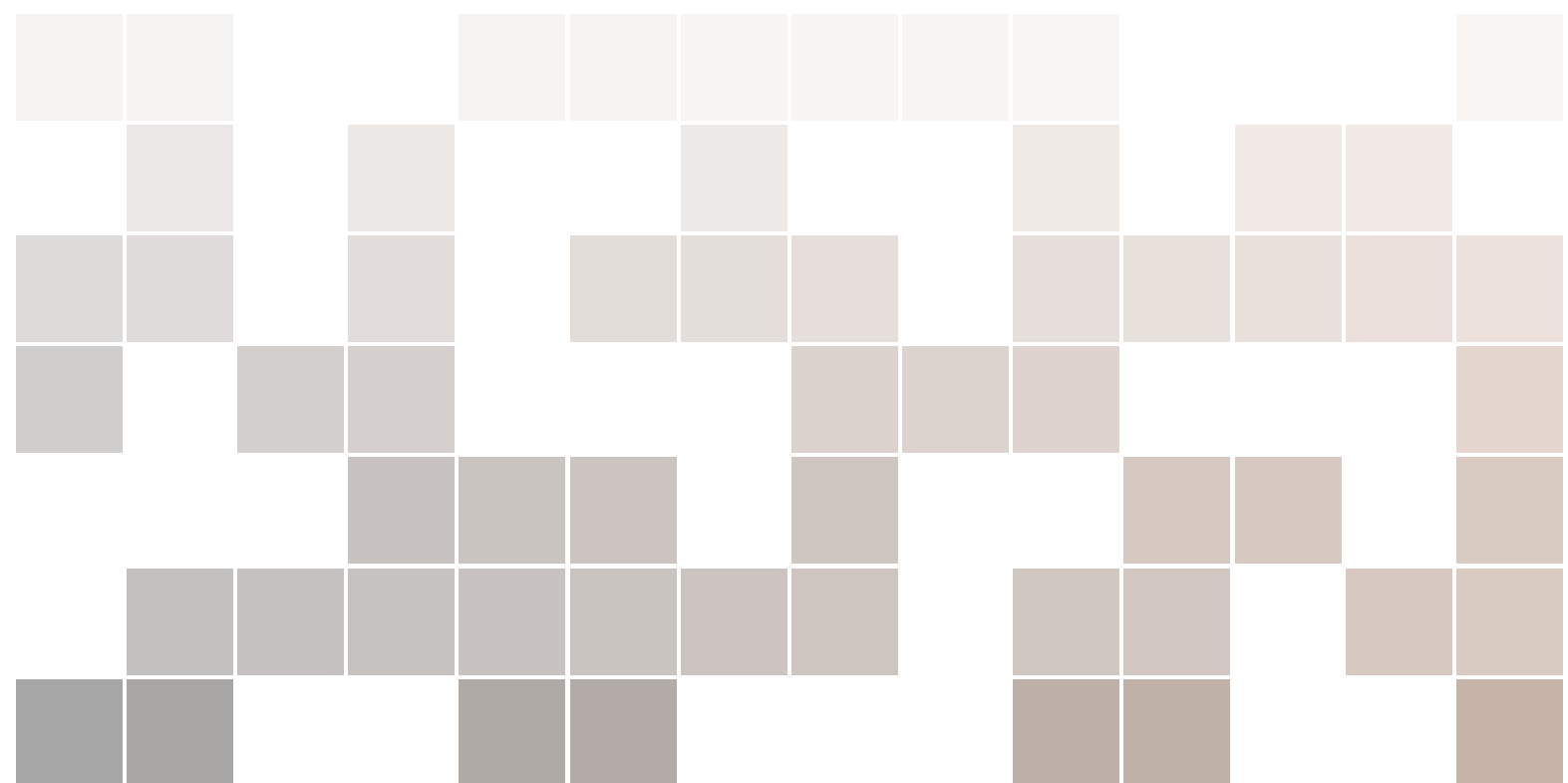


# Grimuar Kuchenny

Grzegorz Sołowiej



Copyright © 2014 Grzegorz Sołowiej

PUBLISHED BY PUBLISHER

BOOK-WEBSITE.COM

Licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 3.0 Unported License (the “License”). You may not use this file except in compliance with the License. You may obtain a copy of the License at <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>. Unless required by applicable law or agreed to in writing, software distributed under the License is distributed on an “AS IS” BASIS, WITHOUT WARRANTIES OR CONDITIONS OF ANY KIND, either express or implied. See the License for the specific language governing permissions and limitations under the License.

*First printing, March 2013*



## Contents

<b>1</b>	<b>Pasty</b> .....	<b>5</b>
1.1	Pasta z soczewicy i marchewki	5
<b>2</b>	<b>Zupy</b> .....	<b>7</b>
2.1	Zupa fasolowa	7



## 1. Pasty

### 1.1 Pasta z soczewicy i marchewki

składniki	
soczewica	400 gramów
marchewka	4 sztuki
cebula	2 sztuka
olej kososowy	2 łyżeczki

soczewica	400 gramów
marchewka	4 sztuki
cebula	2 sztuka
olej kososowy	2 łyżeczki

przyprawy	
słodka papryka	2 łyżeczki
curry	2 łyżeczki
sól	do smaku

słodka papryka	2 łyżeczki
curry	2 łyżeczki
sól	do smaku

**Przygotowanie** — ok. 30 minut. wymagania: 2 palniki, garnek, sito, patelnia, miska  
**soczewicę** ugotować aż będzie odpowiednio<sup>a</sup> papkowata, po czym odsączyć i wrzucić z powrotem do garnka

**marchewkę** zetrzeć i dusić na oleju aż zmięknie, dodać czosnek (posiekany lub przeciśnięty przez praskę<sup>b</sup>), paprykę, curry i sól po czym śmiałym gestem wrzucić do soczewicy

**cebule** drobno pokroiwszy dusić na średnim ogniu aby miękkości słusznej jej przydać po czym wszystko wymieszać razem i przez kilka minut podgrzewać by się wszystko ładnie połączyło, można – a nawet trzeba – zmodyfikować smak potrawy przyprawami wedle uznania

**pastę** która jest już niemalże gotowa można zmiksować dla nadania jednolitej konsystencji – albo i nie, tak czy siak będzie pyszna

<sup>a</sup>nie pozwólmy tu jednak wkraść si żadnym relatywizmom, ma być odpowiednio i już

<sup>b</sup>której mycie trwa zasadniczo dłużej niż siekanie czosnku, ale to moja opinia



## 2. Zupy

### 2.1 Zupa fasolowa

składniki	
fasola biała	500 gramów
marchewka	2-3 sztuki
pietruszka	1 sztuka
seler	ćwiartka
cebula	dwie średnie
oleum	

sól	do smaku
pieprz	do smaku
pieprz ziołowy	do smaku
majeranek	do smaku <sup>1</sup>

#### przyprawy

sól	do smaku
pieprz	do smaku
pieprz ziołowy	do smaku
majeranek	do smaku <sup>1</sup>

**Przygotowanie** — ok. 40 minut (+ czas namaczania fasoli). wymagania: garnek, miska, patelnia, dwa palniki

**fasolę** wrzucić do miski i moczyć 12 do 24 godzin, po czym odcedzić i po opłukaniu wrzucić do garnka, gdzie po zalaniu wodą gotować do niętkości

**Wskazówka** dodanie go gotującej się fasoli kilku płatków wodorostów kombu przyspiesza proces gotowania oraz powoduje że danie jest lżej strawne i mniej gazowe